

تغییرات جسمی یائسگی

الهام بابایی پور
دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره در مامایی

یائسگی، یک پدیده فیزیولوژیک و ناشی از کاهش عملکرد تخمدانها است که بدنبال قطع قاعدگی در زنان ایجاد می شود. بکارگیری طب مدرن در دهه های اخیر باعث طولانی شدن طول عمر انسانها شده است.

بنابر این بسیاری از زنان، $1/3$ تا نیمی از عمر خود را در دوران پس از یائسگی به سر می برند.

بنابر این بر آن شدیم تا با شناسایی تغییرات جسمانی و روانشناختی این دوران این علایم را در زنان منوپوز کاهش دهیم.

Menopause Symptoms

Headaches and
hot flashes

Teeth loosen
and gums recede

Nipples become
smaller and
flatten

Breasts droop
and flatten

Backaches

Abdomen loses
muscle tone

Bones lose mass
and become
more fragile

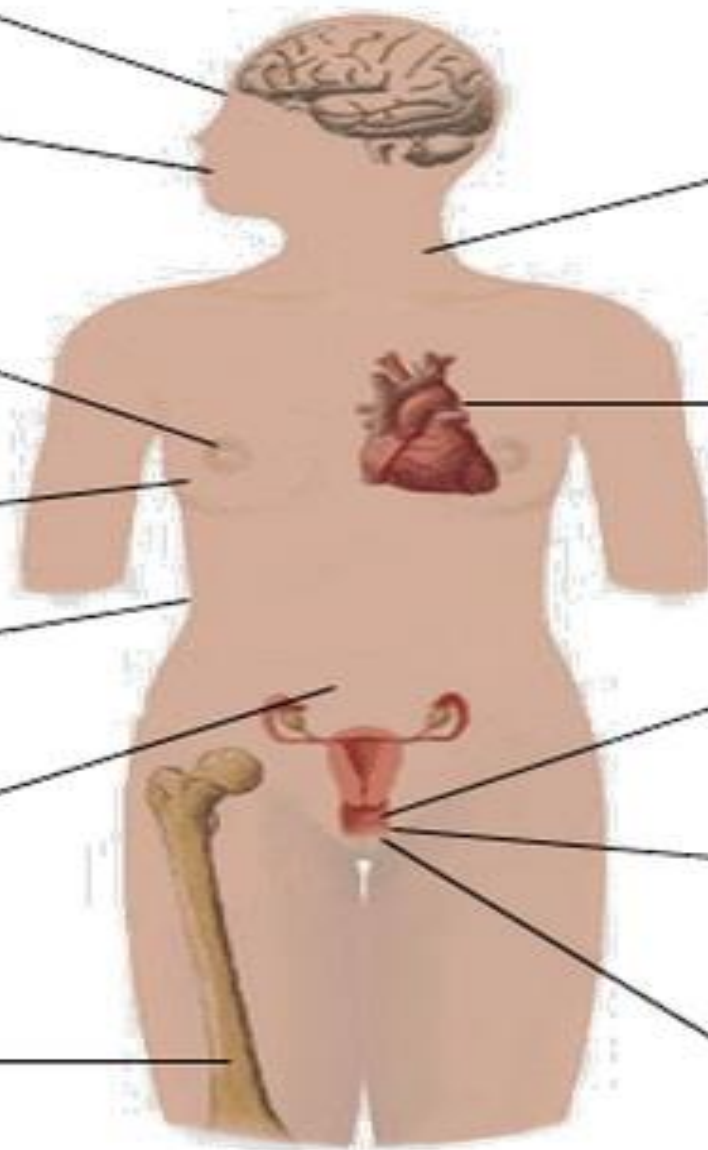
Skin becomes drier
and develops
a rougher texture

Risk of
cardiovascular
disease

Vaginal dryness,
itching and
shrinking

Stress or urge
incontinence

Body and pubic hair
becomes thicker
and darker



تغییرات جسمانی

- تغییرات وازوموتور
- تغییرات متابولیک
- تغییرات روحی
- تغییرات در عملکرد تیروئید
- تغییرات در دستگاه تناسلی
- تغییرات قلبی و عروقی
- تغییرات در استخوان
- تغییرات در سیستم ادراری
- تغییرات در سیستم پوست
- تغییرات در میزان هورمون جنسی

تغییرات وازوموتور

شایعترین و مشکل آفرین ترین علامت

تعریف:

گرگرفتگی احساس ذهنی از حرارت شدید در قسمت فوقانی بدن است که مدت آن از ۳۰ ثانیه تا ۵ دقیقه متغیر بوده ولی به تیپیک ۴ دقیقه است.

اتیولوژی:

گرگرفتگی از قطع ناگهانی استروژنها، و نه خود هیپواستروژنیسم ناشی می شود.



Symptoms of Hot Flashes

- Intense feelings of heat in the face
- Rapid or irregular heartbeat
- Flushing or reddened face and neck
- Sleep disturbances
- Perspiration
- Cold chills



تغییرات متابولیک

- تغییرات در متابولیسم مواد قندی که فرد را مستعد بیماری های همانند دیابت می کند.

- تغییرات در متابولیسم چربیها : افزایش LDL و کاهش HDL

تغییرات در عملکرد تیروئید

- اختلال در عملکرد

تیروئید که به صورت
پرکاری و کم کاری بروز
می کند،

به علت تغییرات در محور
هیپوتالاموس – هیپوفیز –
تخمدان می باشد.



تغییرات در دستگاه تناسلی

به دنبال کاهش یافتن استروژن در هنگام یائسگی، دیواره های واژن
به

به علت کاهش یافتن ساختار عروقی، رنگ پریده و نازک میشوند.
در کل تمام اعضای سیستم تناسلی دچار آتروفی می شوند.
علایم:

خشکی واژن

اختلال در ارضای جنسی

و.....

تغییرات قلبی - عروقی

بیماری های قلبی -عروقی علت اصلی مرگ و میر کشورهای صنعتی است و در این کشورها بیش از ۵۰٪ زنان واقع در سنین پس از یائسگی در اثر CVD از پای در می آیند.

در یائسگی به علت از بین رفتن اثر محافظتی استروژن بر قلب و عروق این میزان افزایش می یابد.

تغییرات در ساختار استخوانی

استئوپروزیس از تغییرات شایعی که در میزان تراکم مواد معدنی استخوان پیش می آید و باعث افزایش در میزان شکستگی ها می شود.

این تغییرات ۳۰٪ در زنان و ۱۲٪ در مردان بروز می کند.

چون گیرنده های استروژن در استخوان وجود دارند. استروژن می تواند به طور مستقیم بر روی استخوان اثر بگذارد. استئوپروز اولیه از کمبود استروژن ناشی می شود و تشکیل دهنده ۹۵٪ موارد می باشد.

تغییرات در سیستم اداری

تغییرات در سیستم اداری نیز به علت اتروفی عضلات حمایت کننده لگن در یائسگی بروز می کند این تغییرات به صورت علایم بی اختیاری اداری بروز می کند.

بر اساس تحقیقات به عمل آمده از دست دادن کنترل ادرار به صورت غیر ارادی در یائسگی افزایش می یابد.

تغییرات در پوست

ساختمان پوست نیز بی تردید تحت تاثیر هورمون استروژن می باشد. این کاهش استروژن در منوپوز باعث اترافی و چین و چروک خوردن پوست می شود.

استروژن با به تاخیر انداختن کاهش فیبرهای الاستیک از چین و چروک خوردن پوست جلوگیری می کند.

تغییرات در هورمون های جنسی

تغییرات در میزان هورمون های جنسی یکی از مهمترین تغییرات در منوپوز می باشد.

این تغییرات همراه با عوامل دیگر باعث کاهش فعالیت جنسی و در نتیجه کاهش کیفیت زندگی در زنان منوپوز می شود.

با تشکر از حسن توجه شما